

三星期培訓學員專訪 來三星期培訓的目標是什麼？



深圳蒲公英會所

是來幫助深圳蒲公英會所成為國際一流會所，具備更成熟的會所模式。



成都希望之光會所

是來全面了解會所的運作，健康生活模式及周末活動的策劃

自貢心靈陽光會所

學習貴會所的運作模式和先進的理念，及日常的管理，幫助我們實現第一次的認證。

覺得跟卓越之友最大的不同是什麼？

自貢心靈陽光會所

我們有行政部，就業教育部和餐飲部。餐飲部有自己的菜園，午膳的食材都是自給自足。

成都希望之光會所

職員穩定，有專業的OT，對會員及其他職員能給予更大的幫助。

深圳蒲公英會所

不同於你們的卓越報，我們有自己的蒲公英衛視，節目豐富多彩。我們空間較小，電腦硬件不夠齊備。但是我們現在正處於裝修狀態，裝修完之後會逐步完善。我們晚間暫時沒安排活動。我們會所過度就業崗位少，暫時沒有院外的就業崗位。我們會員比較安靜，很想學到卓越之友會員的活躍。

在天氣炎熱的時候我們會給會員準備清涼飲料。

會所裝修後添置了新的健身器材，例如仰臥起坐板。

周末及晚間活動的時間不同，我們是兩周一次。



馬灣公園樂悠遊

今天正是一個非常令人輕鬆和愉快的日子，話題就是和會所培訓學員及卓越之友會員和職員參與的三星期培訓期間的活動。

(馬灣樂悠遊)當天的天氣乃是非常欠佳，天陰多雲及有雷雨，在上午我由將軍澳區乘車前往中環，行程大概也花了半小時，幸好我也尚算即時趕到，不久我和卓越之友所有的成員和培訓學員在上午九時三十分之前一起乘搭渡輪，過後我們在渡輪內，不斷觀看風景和談天說地，感到非常愉快，半小時之後，此航班經已到達馬灣，然後我們所有成員一起下船，所有的成員已陸續拿起相機不斷拍照，並且沿途步行欣賞風景，但可惜的是天氣開始變得陰暗，更下起大雨及有雷暴，天氣雖然惡劣，但並沒有使我們興緻大減及失望，不久雨勢開始減弱，沒有再度下雨，我們也開始繼續步行和拍攝照片及放開懷抱不斷說笑，然後到了中午時段，我們前往海灘一間食店午膳，用膳後大家也休息了一會，又繼續拍照和散步，真是非常十分愉快和大開眼界。

不久行程到了尾聲，我們乘渡輪回程之時，可惜天氣整天也非常欠佳，不停繼續下雨，然後渡輪到達中環，大家互相道別各自回家，是一個難忘的美好回憶，希望來年同類活動再接再厲。

尚俊



端陽包糉樂

6月14日(四)下午，「卓越之友」邀請了義工Wendy前來教我們包糉。Wendy退休前是會所的職員，我跟她已經十多年沒有見面，可以說她看著我長大成人，我很高興能夠再遇見她。是次活動共有十多名會員參與。

包糉的材料包括糯米、綠豆、鹹豬肉、鹹蛋黃和矜貴的乾瑤柱，當然還需要大量竹葉和鹹水草。Wendy在一邊教我們包四角糉，而瓊金在另一邊教大家包五角糉。雖然已經多年沒有試過包糉，但我的技巧並沒有生疏，一共包了五隻。首先用兩片竹葉造成一個兜，然後根據個人喜好放入餡料，再蓋上另一片竹葉，把餡料包裹著，再用鹹水草把糉子紮實。

包糉的技巧不是太難，首先是別太貪心，放過多的餡料，否則在水中加熱時會散開。最重要是要把糉子包到實一實，如果一條鹹水草紮不實，可以再補加一條。在兩位導師的悉心指導下，各位的效率都非常高，一盆又一盆的糉子被放到水中焗熟。

臨走之前，每人都可以獲得一隻大家親手包的糉作獎勵。有的會員急不及待，立即趁熱吃；又的會員帶回家，與家人一起品嘗。餘下的剩給星期五回來的會員，大家一起分甘同味……

萬里望



思健才藝比賽



我在五月二十六日和會友到石排灣參加思健才藝比賽，非常高興卓越之友奪得最具創意啦啦獎，Pauline 還奪得個人才藝表演獎，可謂雙喜臨門，大家都高興萬分，喜上眉梢。

當日午間，我們浩浩盪盪，全力進軍，出發到石排灣，大約半小時車程，便到達目的地！比賽開始，各隊都施展渾身解數，十分之鬥志旺盛，大家都實力強橫，水準平均，形成拉鋸戰，比較形象深刻，唱 Shall we talk 非常悅耳，頗為動聽，而一對雙生姊妹唱終身美麗，不單動聽，還說祝福我們終身美麗，尤其說他們以生命影響生命說得非常好，頗為感性！

不能不說，我們奪啦啦隊最具創意獎，是充足準備，落了不少心機，奪獎不是幸致。寶蓮奪個人獎是實至名歸，她出色的演繹，生鬼搞笑之技倆，博得全場之喜愛，不作他人之想了！

比賽終於完滿結束，大家充滿喜悅而歸！

行政部

1. 本年度3星期培訓於12/6(二)至29/6(五)期間舉行，已完滿結束。成都希望之光，深圳蒲公英會所及自市心靈陽光會所均派員參加。Eva會於最後一星期到會所協助培訓。
2. 會所於6/2018已經踏入20週年，為會所製造特刊，勵友會現已計劃籌款，內容包括會員的復元故事，僱主及家屬的訪問。歡迎有興趣的會員參與製作。

過渡就業

1. 志詒已於30/4完成美國禮來亞洲有限公司文員一職，並由Kim於2/5接任。

文書部

1. 會所認證註冊檢討六月至七月舉行，歡迎各會員職員湧躍發表意見。
2. 2018年三星期培訓已於29/6(三)順利完成，多謝各位會員的參與及幫助。
3. 會所於六月中更換了一部彩色影印機。

環保小賣部

1. 勵友會主席陸秋明先生送贈了百多件青綠色全新運動衣給我們，差不多送完了，多謝陸秋明先生。
2. 新一季衣物回收會在7月初開始，會於8月初開始派發。
3. 8月21日晚間活動是蝶古巴特手工製作班，名額10個，時間5:00-6:35pm。由社工李姑娘舉辦，有興趣請到接待處報名。

膳食部

1. 五月份我們參加了思健才藝比賽。經過在會所的初賽後，我們派出了海光和 Pauline 代表會所參賽，會員亦組織了啦啦隊為他倆增強士氣。當天我們盡興而歸，亦拿下了兩個獎項回會所。
2. 隨後的晚間活動，我們制作了砵仔糕，這是一個新嘗試，但成品都非常出色，這都是有賴多會員的通力合作。
3. 美點過後，當然要起來動一動。全年運動跑步班終於在6月20日正式舉行了，由李教練任教，大家都雀躍，全心全意向李教練學習，一齊起步向前進。
4. 三星期的培訓的週末活動安排了馬灣遊。當天天氣有點不穩定，雖陣雨連連，但也消不下我們的攝影比賽。還未有離開碼頭大家已急不及待取出手機拍照留念。最後交出的相片各有主題，大家造型有趣，也不會少了香港特式。只可惜遊不完馬灣，但也是過了精彩的一天。

二零一八年七月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
香港特別行政區成立紀念日	香港特別行政區成立紀念日翌日		普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry 跑步訓練班 5:00 – 6:36pm 明生, Kyra, 李嘉綸教練	勵友會 7:00pm Joseph, Leona, Anita		就業午餐+生日會 (搵工技巧) Chris, 展能譚生, Anita, Bianca, Kyra
8	9	10	11	12	13	14
		英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena	普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry 跑步訓練班 5:00 – 6:36pm 明生, Kyra, 李嘉綸教練			心靈教育 (大笑瑜珈) Abby, Tracy, Leona
15	16	17	18	19	20	21
		英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena	普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry 跑步訓練班 5:00 – 6:36pm 明生, Kyra, 李嘉綸教練			外出活動(書展) Chris, Verena, Martin
22	23	24	25	26	27	28
		英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena	普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry 跑步訓練班 5:00 – 6:36pm 明生, Kyra, 李嘉綸教練		ERB職業導航及 規劃課程簡介 4:00-5:00pm QEH職業治療師, 文書部	咖啡班 Andy, Leona, Enzo
29	30	31				
		英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena				

二零一八年八月

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
			普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry 跑步訓練班/電影欣賞 5:00 – 6:36pm 明生, Kyra, 李嘉綸教練			拉筋班+生日會 義工安兒 and friend, Eli, Bianca, Henry
5	6	7	8	9	10	11
		英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena 卡拉OK+X-Box + 棋藝 (5:00-6:36pm) KK, Henry	普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry			就業午餐 (與人溝通好輕鬆) Andy, Anita, Tracy
12	13	14	15	16	17	18
		英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena	普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry	小食製作 (5:00-6:36pm) Katy, Martin		美食博覽(灣仔會展) Joyce, Verena, Martin
19	20	21	22	23	24	25
		英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena 蝶古巴特手工製作 5:00-6:36pm 詩瑤, 社工李姑娘, Tracy	普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry			小食班 琳琳, Henry, Enzo
26	27	28	29	30	31	
		英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena	普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry		就業晚餐 (5:00-8:00pm) 巧玲, Bianca	5

<http://www.phoenixclubhouse.org>

卓越之友

香港高街一號F

戴麟趾康復中心北翼一樓



最新消息

1. 跑步班在6月20日開始至7月25日，逢星期三5:00pm舉行。由專業教練李嘉綸先生教授。
2. Kyra 於7月尾離開會所，最後上班日期為31/7(二)。
3. 7—8月將有4位學生來會所做暑期義工。

卓越之友會址：

香港高街一號F戴麟趾康復中心北翼一樓

電話：(852)2517 8127

傳真：(852)2517 8169

網址：www.phoenixclubhouse.org

電郵地址：pc@phoenixclubhouse.org



開放時間：

工作日

星期一至五：8:30a.m.-5:00 p.m.

社交活動

星期六：9:00a.m.-1:00p.m.

星期二或四：5:00p.m.-7:00p.m.

及部份公眾假期

版權所有，不得翻印。如欲轉載，必須得本會所同意後方可。

如閣下不欲再收到此通訊，請聯絡卓越之友文書部 (電話: 2517-3703) 登記，謝謝！